



martxoa - marzo 2024

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1 Kcal 613 HC 78 Lip 21 Prot 31				
																				Azalorea patatekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Jogurta Coliflor con patatas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur				
4 Kcal 804 HC 83 Lip 41 Prot 27					5 Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38					6 Kcal 807 HC 127 Lip 19 Prot 37					7 Kcal 612 HC 71 Lip 19 Prot 40					8 Kcal 762 HC 86 Lip 34 Prot 34				
Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur					Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Txahal-xerra jardinera erara Fruta sasoikoa Arroz con tomate Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada					Barazki-krema Indioilar gisatuta patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras Pavo guisado con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo					Azalorea patatekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada				
11 Kcal 783 HC 77 Lip 28 Prot 57					12 Kcal 691 HC 113 Lip 12 Prot 37					13 Kcal 768 HC 89 Lip 29 Prot 40					14 Kcal 703 HC 82 Lip 32 Prot 23					15 Kcal 704 HC 84 Lip 23 Prot 44				
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Aihoria Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Natillas					Barazki-paella Solomoa labean txanpinoiekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada					Brokolia patatekin Arrain freskoa entsaladarekin Jogurta Brocoli con patatas Pescado fresco con ensalada Yogur					Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada				
18 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58					19 Kcal 707 HC 86 Lip 21 Prot 46					20 Kcal 686 HC 91 Lip 20 Prot 36					21 Kcal 749 HC 87 Lip 34 Prot 24					22 Kcal 694 HC 86 Lip 23 Prot 37				
Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Patata gisatuak Bakailaoa errioxako erara Jogurta Patatas guisadas Bacalao a la riojana Yogur					Azalorea patatekin Solomoa labean txanpinoiekin Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada					Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas					Bertako barazki-krema Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada				
25 Kcal 609 HC 83 Lip 20 Prot 26					26 Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19					27 Kcal 782 HC 125 Lip 15 Prot 41					28					29				
Porrusalda Abadira barazki saltsan piperradarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Abadejo en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Edateko jogurta Arroz con tomate Lomo adobado con champiñones Yogur bebible					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, irin integrala
%50 eta zahia %12tik gora duten ogia
eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan
elaborado con un mínimo de 50% de harina
integral y 12% de salvado.

